

常A(A)

	令和06年08月01日(木)	令和06年08月02日(金)	令和06年08月03日(土)	令和06年08月04日(日)					
朝	米飯 鶏肉の照焼き 目玉焼き きんぴらレンコン とろろすまし汁	米飯 さんま蒲焼き ス克蘭ブルエッグ 付けいんげんソテー みそ汁	ヘルシーオープンピザ クリームパン フレッシュサラダ メイグルト オニオンスープ フルーツ	米飯 魚のバター焼き ほうれん草の卵とじ なめこみそ汁					
	蛋白質 24.0 g 脂質 20.2 g 炭水化物 93.9 g	蛋白質 22.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 83.5 g	蛋白質 14.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 70.2 g	蛋白質 24.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 90.3 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g
夕	米飯 八宝菜 春巻&肉巻き かき玉汁 杏仁豆腐 マンゴーソース	米飯 手羽先のんにく揚げ ケーブイリテー さつま芋と林檎サラダ ワカメスープ	ビビンバ丼 南瓜サラダ 中華スープ フルーツ	タコライス シーフードフライ 温野菜スープ ぜんざい					
	蛋白質 34.7 g 脂質 25.5 g 炭水化物 124.6 g	蛋白質 26.7 g 脂質 33.7 g 炭水化物 102.8 g	蛋白質 34.4 g 脂質 26.0 g 炭水化物 103.8 g	蛋白質 38.6 g 脂質 48.2 g 炭水化物 139.6 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	
合計	蛋白質 58.7 g 脂質 45.7 g 炭水化物 218.5 g	蛋白質 49.0 g 脂質 54.8 g 炭水化物 186.3 g	蛋白質 48.7 g 脂質 43.8 g 炭水化物 174.0 g	蛋白質 62.8 g 脂質 61.2 g 炭水化物 229.9 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g	

## 常A(A)

	令和06年08月05日(月)	令和06年08月06日(火)	令和06年08月07日(水)	令和06年08月08日(木)	令和06年08月09日(金)	令和06年08月10日(土)	令和06年08月11日(日)
朝	米飯 魚のマヨネ焼き 挽肉とレンコンの炒めもの アーサのみそ汁	米飯 牛肉コロッケ 白菜と豆腐の煮込み 納豆 みそ汁	米飯 ポーク&たまご キャベツのツナ炒め ゆし豆腐汁 しそ昆布	米飯 チキンの香味焼き おからイリチー みそ汁 フルーツ	米飯 ビッグ肉団子の甘酢煮 チンゲン菜ソテー あさりみそ汁 フルーツ	米飯 あじフライ ちんげん菜のベーコン炒め 納豆 みそ汁	食パン・ジャム 目玉焼 ポークビーンズ クラムチャウダー ヨーグルト フルーツ
	蛋白質 210 g	蛋白質 18.4 g	蛋白質 25.7 g	蛋白質 23.3 g	蛋白質 19.6 g	蛋白質 25.0 g	蛋白質 22.5 g
	脂質 12.1 g	脂質 16.9 g	脂質 29.3 g	脂質 9.6 g	脂質 13.5 g	脂質 23.6 g	脂質 25.5 g
	炭水化物 92.1 g	炭水化物 109.7 g	炭水化物 89.3 g	炭水化物 101.5 g	炭水化物 106.9 g	炭水化物 97.5 g	炭水化物 61.4 g
夕	米飯 塩からあげ 付け)キャベツ いかと小松菜のナムル はるさめスープ	冷やし中華 水餃子 桃まんじゅう	バターロール ポテトグラタン サラダ かぶのコンソメスープ	米飯 魚のトマトソース煮 サラダロールフライ フレッシュサラダ コンソメスープ フルーツ	カレーライス 漬物 卵サラダ デザート	クファージュシー 沖縄そば キャベツの香味和え オレンジゼリー	米飯 具たくさん豚汁 鯖の塩焼き スパサラダ アセロラゼリー
	蛋白質 40.5 g	蛋白質 23.2 g	蛋白質 21.8 g	蛋白質 23.0 g	蛋白質 26.1 g	蛋白質 28.3 g	蛋白質 28.4 g
	脂質 20.9 g	脂質 14.3 g	脂質 16.3 g	脂質 21.9 g	脂質 29.6 g	脂質 25.4 g	脂質 26.2 g
	炭水化物 95.3 g	炭水化物 97.0 g	炭水化物 70.0 g	炭水化物 112.9 g	炭水化物 126.9 g	炭水化物 117.1 g	炭水化物 101.4 g
合計	蛋白質 615 g	蛋白質 416 g	蛋白質 475 g	蛋白質 463 g	蛋白質 457 g	蛋白質 533 g	蛋白質 509 g
	脂質 330 g	脂質 312 g	脂質 456 g	脂質 315 g	脂質 431 g	脂質 490 g	脂質 517 g
	炭水化物 187.4 g	炭水化物 206.7 g	炭水化物 159.3 g	炭水化物 214.4 g	炭水化物 233.8 g	炭水化物 214.6 g	炭水化物 162.8 g

## 常A(A)

	令和06年08月12日(月)	令和06年08月13日(火)	令和06年08月14日(水)	令和06年08月15日(木)	令和06年08月16日(金)	令和06年08月17日(土)	令和06年08月18日(日)
朝	米飯 大根の挽肉あんかけ だし巻き卵 オクラのおかか和え ふりかけ そうめん汁 フルーツ	米飯 鶏肉の照焼き 野菜炒め 納豆 みそ汁	米飯 スペイン風オムレツ 青菜ウインナー炒め みそ汁 フルーツ	米飯 サーモンマスタード焼 ゴーヤーチャンプルー* みそ汁	米飯 梅肉チキンの大葉フライ ツナキャベツのソテー みそ汁 納豆	米飯 さわらの西京焼き フーチャンプル みそ汁 しそ昆布	ドッグパン 白身魚フライ 付け)キャベツ コンソメスープ(セロリ・ペーコン・タマネギ) ヨーグルト フルーツジュース
	蛋白質 16.8 g	蛋白質 28.1 g	蛋白質 19.9 g	蛋白質 23.2 g	蛋白質 23.9 g	蛋白質 25.8 g	蛋白質 15.9 g
	脂質 7.9 g	脂質 14.7 g	脂質 22.8 g	脂質 21.4 g	脂質 12.1 g	脂質 17.1 g	脂質 12.2 g
	炭水化物 101.9 g	炭水化物 93.6 g	炭水化物 97.0 g	炭水化物 87.7 g	炭水化物 103.1 g	炭水化物 93.1 g	炭水化物 59.6 g
夕	サイコロステーキ丼 ワカメスープ キムチ フルーツ	オムライス パパイヤサラダ 根菜ジンジャースープ ヨーグルト和え	麦ご飯 すき焼き 温泉卵 ポテトサラダ アーサ汁	米飯 手ごねハンバーグ 大根サラダ ミネストローネ シークアサーゼリー	うなぎのちらし寿し 根菜サラダ ゆし豆腐汁 デザート	レタス巻き 冷やしソーメン つゆ 鶏の天ぷら ぜんざい	米飯 天ぷら盛り 煮つけ(三枚肉・冬瓜・菜の花) イナムルチ汁
	蛋白質 22.1 g	蛋白質 23.6 g	蛋白質 39.7 g	蛋白質 31.5 g	蛋白質 18.5 g	蛋白質 34.9 g	蛋白質 27.4 g
	脂質 36.4 g	脂質 15.7 g	脂質 25.7 g	脂質 26.5 g	脂質 17.5 g	脂質 9.6 g	脂質 31.7 g
	炭水化物 105.5 g	炭水化物 103.9 g	炭水化物 105.3 g	炭水化物 121.1 g	炭水化物 81.8 g	炭水化物 138.5 g	炭水化物 111.9 g
合計	蛋白質 38.9 g	蛋白質 51.7 g	蛋白質 59.6 g	蛋白質 54.7 g	蛋白質 42.4 g	蛋白質 60.7 g	蛋白質 43.3 g
	脂質 44.3 g	脂質 30.4 g	脂質 48.5 g	脂質 47.9 g	脂質 29.6 g	脂質 26.7 g	脂質 43.9 g
	炭水化物 207.4 g	炭水化物 197.5 g	炭水化物 202.3 g	炭水化物 208.8 g	炭水化物 184.9 g	炭水化物 231.6 g	炭水化物 171.5 g

## 常A(A)

	令和06年08月19日(月)	令和06年08月20日(火)	令和06年08月21日(水)	令和06年08月22日(木)	令和06年08月23日(金)	令和06年08月24日(土)	令和06年08月25日(日)
朝	米飯 さばの照り焼き 大豆とひじきの炒り煮 みそ汁 ふりかけ	米飯 グリルチキン 付け)レタス アスパラソテー みそ汁	米飯 鮭の塩焼き スクランブルエッグ いんげんのごま和え 納豆 みそ汁	米飯 麻婆なす 白菜のおかか和え ワカメスープ	米飯 サワラのタルタル焼き ブロッコリーソテー 油みそ みそ汁	米飯 タンドリーチキン ほうれん草ソテー 味のり みそ汁	バーガーパン 煮込みハンバーグ フライドポテト 牛乳or豆乳 ジュリアンヌスープ フルーツ
	蛋白質 23.6 g	蛋白質 18.7 g	蛋白質 28.6 g	蛋白質 17.6 g	蛋白質 24.6 g	蛋白質 21.7 g	蛋白質 15.2 g
	脂質 13.7 g	脂質 8.1 g	脂質 22.6 g	脂質 16.2 g	脂質 22.7 g	脂質 15.7 g	脂質 25.1 g
	炭水化物 91.3 g	炭水化物 89.5 g	炭水化物 59.2 g	炭水化物 92.2 g	炭水化物 92.8 g	炭水化物 84.0 g	炭水化物 85.1 g
夕	米飯 あさり入りみそ汁 とんかつ 付け)千切りキャベツ 切干大根の炒め煮 フルーツ	坦々麺 焼きぎょうざ ★マンゴープリン	米飯 ロールキャベツのポトブ チキンナゲット 海草サラダ フルーツ	親子丼 冷奴 あさり入りみそ汁 漬け物	米飯 ワンタンスープ チンジャオロース シューマイ カリフラワーの甘酢漬け	いなり寿司 肉うどん 野菜かきあげ フルーツ	麦ご飯 かれいの煮付け ささみチーズフライ 卵サラダ チム汁
	蛋白質 28.2 g	蛋白質 28.9 g	蛋白質 23.7 g	蛋白質 30.6 g	蛋白質 30.6 g	蛋白質 23.8 g	蛋白質 38.4 g
	脂質 16.0 g	脂質 21.0 g	脂質 19.4 g	脂質 22.3 g	脂質 31.9 g	脂質 18.4 g	脂質 14.4 g
	炭水化物 121.0 g	炭水化物 98.1 g	炭水化物 93.7 g	炭水化物 92.8 g	炭水化物 107.8 g	炭水化物 114.8 g	炭水化物 105.8 g
合計	蛋白質 51.8 g	蛋白質 47.6 g	蛋白質 52.3 g	蛋白質 48.2 g	蛋白質 55.2 g	蛋白質 45.5 g	蛋白質 53.6 g
	脂質 29.7 g	脂質 29.1 g	脂質 42.0 g	脂質 38.5 g	脂質 54.6 g	脂質 34.1 g	脂質 39.5 g
	炭水化物 212.3 g	炭水化物 187.6 g	炭水化物 152.9 g	炭水化物 185.0 g	炭水化物 200.6 g	炭水化物 198.8 g	炭水化物 190.9 g

## 常A(A)

	令和06年08月26日(月)	令和06年08月27日(火)	令和06年08月28日(水)	令和06年08月29日(木)	令和06年08月30日(金)	令和06年08月31日(土)	
朝	米飯 ししゃも パイヤイリチー 目玉焼き みそ汁	三色丼 ゆし豆腐汁 ヨーグルト和え	米飯 チキンのガーリック焼 野菜炒め みそ汁	米飯 ウインナーオープン焼き 付け)レタス カレーコロケ みそ汁	米飯 さばの味噌煮 だし巻き卵 菜の花ソテー みそ汁	米飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう ブロッコリーソテー みそ汁	
	蛋白質 20.9 g	蛋白質 21.6 g	蛋白質 21.8 g	蛋白質 14.8 g	蛋白質 21.6 g	蛋白質 20.9 g	蛋白質 g
	脂質 17.6 g	脂質 22.8 g	脂質 19.0 g	脂質 15.2 g	脂質 19.1 g	脂質 13.9 g	脂質 g
	炭水化物 91.9 g	炭水化物 66.2 g	炭水化物 88.3 g	炭水化物 97.0 g	炭水化物 90.1 g	炭水化物 92.4 g	炭水化物 g
夕	オム焼きそば えびフライ サラダ ワカメスープ	米飯 酢豚 小籠包 春雨サラダ スープ	米飯 豚肉の生姜焼き わかさぎの天ぷら サラダ 南瓜の煮物 アーサー汁	米飯 ソーキ汁 マグロカツ 人参とワカメのナムル フルーツ	米飯 チキン南蛮 ポテトのチーズ焼き ちくわと胡瓜の和え物 スープ	スパゲティミートソース かにコロケ 南瓜とセロリのスープ コーヒーゼリー	
	蛋白質 32.4 g	蛋白質 24.2 g	蛋白質 33.8 g	蛋白質 33.7 g	蛋白質 29.4 g	蛋白質 24.0 g	蛋白質 g
	脂質 21.1 g	脂質 34.8 g	脂質 32.6 g	脂質 23.0 g	脂質 20.3 g	脂質 21.3 g	脂質 g
	炭水化物 99.3 g	炭水化物 111.6 g	炭水化物 100.6 g	炭水化物 109.0 g	炭水化物 108.2 g	炭水化物 128.5 g	炭水化物 g
合計	蛋白質 53.3 g	蛋白質 45.8 g	蛋白質 55.6 g	蛋白質 48.5 g	蛋白質 51.0 g	蛋白質 44.9 g	蛋白質 g
	脂質 38.7 g	脂質 57.6 g	脂質 51.6 g	脂質 38.2 g	脂質 39.4 g	脂質 35.2 g	脂質 g
	炭水化物 191.2 g	炭水化物 177.8 g	炭水化物 188.9 g	炭水化物 206.0 g	炭水化物 198.3 g	炭水化物 220.9 g	炭水化物 g